

平成 年 月 日

レース当日行動予定表（午前レース用）

種 目	
目標タイム	
スタート時間	

起 床	:
朝練習開始	:
朝練習終了	:
朝 食	:
朝食食べ終わり	:
出 発	:
到 着	:
アップ開始	:
アップ終了	:
招 集 開 始	:
招 集 終 了	:
ス タ ー ト	:

メモ
